

手足口病有所“抬头” 冬季也不可马虎大意

□本报记者 金万君

“

手足口病多发生于5岁以下儿童,3岁及以下儿童发病率最高。每年4-7月和9-11月是手足口病的高发流行季节,但在最近已然入冬的杭城却忽然出现了不少手足口病病例。

”



手足口病是什么?

杭州市疾病预防控制中心免疫预防所所长许二萍介绍,手足口病多发于5岁以下的婴幼儿,是由肠道71型病毒(简称EV71)和柯萨奇A组16型病

毒以及其他肠道病毒感染引起的。潜伏期在2-7天,主要通过人群密切接触传播。

手足口病的表现症状主要为发热,

手、足、口、臀等部位出疹(斑丘疹、丘疹、小疱疹),且伴有咳嗽、流涕、食欲不振等。也有部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎,个别的无皮疹。

手足口病不可轻视 早发现早治疗

秋天一过,家长们就觉得心头大石放下了。但其实手足口病一年四季都会发生,尤其在学龄前儿童中,班上有一个学生得了病,就会很容易传染给其他同学。换季后天气多变,小孩子身体抵抗力下降,这时候被传染的概率会大大增加。

杭州市夏衍幼儿园东宁路园区的保健医生胡燕琴告诉记者:“冬天也要预防手足口病,像我们幼儿园每天都会对孩子进行晨检和午检,观察孩子的神态、面色、皮肤,尤其注意手、足皮肤及口腔粘膜有无异常。”

胡医生说,尤其在出现了一个病例

后,幼儿园会及时停止患者所在班级的混班活动。老师们也会加强消毒,及时触摸其他孩子额头温度,检查耳垂为中心的腮腺有无肿大,颌下及颈部淋巴结有无肿大,只有及时发现才能更好更快地得到治疗。

预防接种是关键 还要有良好的卫生习惯

手足口病是可防可治的,切断传播途径就可以从源头预防。那具体要做哪些预防工作呢?

首先是预防接种。杭州市疾病预防控制中心已于10月份发布通报,杭州市各预防接种门诊已陆续开展预防手足口病的EV71疫苗的接种。但需要提醒大家的是,即便接种了手足口病疫苗,也不是百分百的安全,孩子仍须加强日常防护,良好的卫生习惯和饮食习惯对于疾病的防护很重要。

胡医生说,预防和控制手足口病,有一个五句真经:勤洗手、吃熟食、喝开水、常通风、晒太阳。具体做法如下:

勤洗手:饭前便后、外出回家后要

给宝宝勤洗手、勤剪指甲,减少接触病毒的机会,防止“病从口入”。家长也要注意自身的卫生,如果家长感染了病毒,自身可能不发病,但会把病毒传播给孩子。

吃熟食:注意口腔卫生,进食前后可用生理盐水或温开水漱口,不要让孩子吃生冷食物。此外,婴幼儿食用的餐具应充分清洗、消毒。

喝开水:不要让孩子喝生水。

常通风:不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,家里要经常通风。

晒太阳:EV71病毒最怕紫外线,多晒太阳能有效消灭病毒。婴幼儿的尿布、孩子的衣被等也要及时清洗、晾晒。



健康百科

预防少年白,多吃果蔬勤锻炼

“少年白”的现象一直困扰着一些青少年。医学研究显示,导致少年长白发的因素比较复杂,一般与精神因素、营养状况以及疾病、药物和遗传有关系,而在这其中,营养状况的影响颇大。

均衡的营养有助于预防“少年白”。

常吃新鲜的水果蔬菜,不要偏食;多吃核桃、芝麻、木耳等,有助于毛发生长;多吃核桃、坚果类、黑芝麻、五谷杂粮等,则可使头发油黑亮泽。

另外,青少年尽量不要吃过多的甜食,这容易催生白发。糖属于酸性食品,

大量吃糖会令体液由碱性变成中性或弱酸性,导致细胞衰老、头发变白。因此,青少年吃甜食一定要适量,多吃一些富含优质蛋白、微量元素和维生素的食物。

除此之外,保持心情舒畅、坚持锻炼,也是预防白发的有效方法。

一天24小时,我们有三分之一左右的时间用在睡觉上,可见睡眠对于健康有多重要。但很多时候我们会在不经意间毁掉自己的好睡眠,如果你有下面这些坏习惯,赶紧及时改,它们会影响你的睡眠质量和健康。

坏习惯一:高枕而睡

“高枕无忧”这个成语反映了人们长久以来喜欢睡高枕头的习惯,但长期睡高枕的人相当于被动保持低头的姿势,常常会引发落枕或某些颈椎病。

低枕或者平枕也不好,容易使脖子处于过度仰伸的状态,这样睡会导致面部浮肿、呼吸受影响。最为常见的呼吸受影响方式就是张口呼吸、打鼾、流口水。

你需要一个好的枕头,能在睡眠过程中支撑头颈,使颈部处于正常颈曲位置,并保持颈部肌肉、韧带处于放松的平衡状态。这是好睡眠的基本条件之一。

坏习惯二:边看电视剧边睡

其实这是种很不好的睡眠习惯。因为不管你用什么电子设备看电视剧,发出的光都会影响睡眠,而且一旦碰上精彩剧情还会拖延你的人睡时间。

所以,到了该睡觉的时候,记得把手机、电视、电脑等都关闭或移开,安静地躺在床上等睡意来袭。

坏习惯三:睡前吃个夜宵

你想想,如果睡前吃太多东西,食物没充分消化,胃肠还在全力工作,怎么可能不影响到睡眠?睡前2—3小时尽量不要吃东西。当你迫不得已要熬夜到凌晨两三点才能睡,那在晚上十点多的时候吃个夜宵就没那么糟糕。毕竟这期间的几个小时,你的身体确实需要补充能量。

坏习惯四:喝酒催眠

对于睡眠来说,小酌一两口比使用电子设备的影响更恶劣。饮酒会导致你呼吸道周围的肌肉过于松弛,加重打鼾和睡眠呼吸暂停综合征的症状,严重影响你的睡眠质量。即使你没有这些基础疾病,酒精同样会降低睡眠质量。

另外,如果睡前摄入过多酒精,常常会影响第二天的表现,导致注意力下降和嗜睡。所以,为了保障睡眠质量推荐大家睡前3—4小时就不要再喝酒了。

坏习惯五:运动一下,累了再睡

这个习惯很多人都有,而且觉得是促进自己睡眠的“良方”。实际上,睡前让自己筋疲力尽并不是什么好主意。运动会激活身体,让人呼吸心跳加快、大汗淋漓,而平复这些兴奋至少需要2—3小时。

如果运动时间晚,容易错过最佳入睡时机。如果你有晚上运动的习惯,不妨把时间提前一些。



别让这些坏习惯摧毁你的好睡眠